Buku PINTAR KB

BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA
2021

DAFTAR ISI

BALAI PENYULUHAN KB KECAMATAN BERBEK
2021

LATAR BELAKANG

Untuk meningkatkan kapasitas kerja Kader KB yang diharapkan selalu siap dalam melaksanakan tugas yang semakin kompleks, perlu secara berkesinambungan dilakukan berbagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka dalam berbagai program BanggaKencana (Pembangunan Keluarga, Kependudukan, dan Keluarga Berencana). Kader KB memerlukan sumber informasi yang akurat dan mudah didapatkan. Tujuannya yaitu agar Kader KB dalam ikut serta menjalankan program BanggaKencana tingkat lini lapangan dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki mereka sehingga ikut serta mensukseskan pencapaian program KB Nasional.

Sebagai bentuk untuk memenuhi kebutuhan tersebut, buku ini bisa dijadikan acuan sebagai sumber informasi Kader KB dalam menjalankan tugasnya di tingkat lini lapangan. Dalam garis besarnya, topik-topik yang disusun dalam buku yaitu meliputi : Fungsi dan Peran IMP (Institusi Masyarakat Pedesaan), Metode Kontrasepsi, dan Prinsip Konseling Keluarga Berencana (KB).

Secara singkat, materi pembahasan dari tiap topik dalam buku pegangan ini disesuaikan dengan kebutuhan informasi yang diperlukan oleh Kader KB tingkat lini lapangan. Walaupun disadari masih banyak kekurangan, buku ini diharapkan dapat dijadikan pegangan praktis Kader KB dalam menjalankan tugas pokoknya di tingkat lini lapangan.

Nganjuk, Agustus 2021

SERSANI DWI N

PERAN INSTITUSI MASYARAKAT PEDESAAN (IMP)

PENGERTIAN INSTITUSI MASYARAKAT PEDESAAN (IMP)

Institusi Masyarakat Pedesaan adalah Organisasi kelompok maupun perorangan yang mempunyai pengaruh dalam masyarakat dan pranata serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai.

PPKBD (Pembantu Pembina Keluarga Berencana Desa) adalah seseorang atau beberapa orang kader dalam wadah organisasi yang secara sukarela berperan aktif dalam melaksanakan/ mengelola program Kependudukan dan KB Nasional di tingkat desa.

SUB PPKBD adalah Seseorang atau beberapa orang kader dalam wadah organisasi yang secara sukarela berperan aktif dalam melaksanakan/ mengelola program Kependudukan dan KB Nasional di tingkat RT.

Pengembangan IMP Secara Struktur (Kuantitas)

1.	Pola I	PPKBD langsung membina anggota
2.	Pola II	PPKBD membina SUB PPKBD dan SUB PPKBD membina anggota keluarga/ PUS/ Peserta KB
3.	Pola III	PPKBD membina SUB PPKBD, kemudian SUB PPKBD membina kelompok KB, kelompok KB membina anggota keluarga/ PUS/ Peserta KB
4.	Pola IV	PPKBD membina SUB PPKBD, kemudian SUB PPKBD membina Kelompok KB, kelompok KB membina dasawisma, dan dasawisma membina anggota keluarga/ PUS/ Peserta KB.
5.	Pola V	PPKBD membina SUB PPKBD, kemudian SUB PPKBD membina kelompok KB, kelompok KB membina dasawisma dan

		dasawisma membina keluarga dan anggota keluarga/ PUS/ Peserta KB.

PENGEMBANGAN PERAN INSITUSI MASYARAKAT PEDESAAN (IMP)

Enam Fungsi IMP :

1. Pengorganisasian
2. Pertemuan
3. Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) dan Konseling
4. Pencatatan dan Pendataan keluarga
5. Pelayanan Kegiatan
6. Kemandirian

A. Pengorganisasian

IMP sebagai wadah kegiatan di tingkat kelurahan / desa memerlukan kepengurusan

1. Kepengurusan Tunggal
   - PPKBD
2. Kepengurusan Kelompok/ Kolektif
   - SUB PPKBD, Kelompok KB

B. Pertemuan

Pertemuan dilakukan oleh IMP baik antar pengurus, pengurus dengan PKB maupun dengan petugas yang terkait dengan pengelolaan KB. Pertemuan adalah wadah untuk pencapaian Informasi/ Data, Bimbingan Pembinaan, Evaluasi, Pemecahan Masalah, dan Perencanaan kegiatan program KKBPK .

C. KIE dan Konseling

1. Mendorong peningkatan kesertaan masyarakat dalam ber-KB
2. Mendorong peran serta dan kepedulian masyarakat untuk memberikan perhatian kepada kesehatan dan keselamatan ibu dan keluarganya

3. Meningkatkan kesadaran dan kepedulian keluarga terhadap kesehatan reproduksi
4. Meningkatkan ketahanan keluarga dengan penerapan 8 fungsi keluarga
5. Meningkatkan kesadaran keluarga tentang perlunya penerapan pola asuh anak dengan memperhatikan tumbuh kembang anak
6. Meningkatkan kepedulian dan kesadaran keluarga yang memiliki anggota keluarga usia Lansia untuk dapat mengayomi Lansia sebaik-baiknya
7. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalan membina remaja melalui komunikasi efektif
8. Mendorong keluarga agar mau dan mampu meningkatkan pendapatan keluarga melalui pemberdayaan ekonomi keluarga

D. Pendataan dan Pemetaan Keluarga

IMP melakukan pendataan keluarga nasional yang dilakukan setiap 5 tahun sekali dan pembaharuan data keluarga setiap tahun atau pendataan dilakukan sesuai dengan kebutuhan. IMP diharapkan mampu memanfaatkan hasil pendataan dan menuangkannya ke dalam peta PUS/ Peta Keluarga. IMP juga diharapkan mampu melakukan intervensi kegiatan-kegiatan di desanya berdasarkan peta PUS yang telah dibuat.

E. Pelayanan Kegiatan

1. Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP), Kesehatan Reproduksi, HIV/ AIDS dan penyakit menular seksual lainnya, NAPZA dsb.
2. Pengaturan Kelahiran (Pemakaian Alat Kontrasepsi)
3. Pengembangan Kegiatan Masyarakat
4. Pengembangan Ketahanan Keluarga (BKB, BKR, dan BKL)
5. Peningkatan Kesejahteraan Keluarga (UPPKS)
6. Kegiatan di Kampung KB

F. Kemandirian

Upaya yang dilakukan IMP untuk meningkatkan kemandirian misalnya pendanaan kelompok melalui iuran, jimpitan, penjualan produk setempat, atau arisan.

KLASIFIKASI IMP

A. Klasifikasi Dasar

1. Pengorganisasian (telah ada pengurus)
2. Pertemuan (belum rutin dan belum ada notulen)
3. Melakukan KIE kepada masyarakat
4. Pencatatan, pendataan dan pemetaan (masih sederhana)
5. Pelayanan kegiatan KB masih sederhana (pelayanan ulang alkon, penyaluran alkon, rujukan dan bina kelurga minimal 1)
6. Upaya kemandirian (melakukan salah satu atau belum sama sekali)

B. Klasifikasi Berkembang

1. Pengorganisasian (sudah ada pengurus dan pembagian tugas)
2. Pertemuan (rutin setiap bulan, ada rencana kerja dan notulen)
3. Melakukan KIE dan Konseling
4. Pencatatan, pendataan dan pemetaan sudah mengikuti pola R/R
5. Pelayanan kegiatan KB (lebih lengkap, ada UPPKS)
6. Upaya kemandirian (melakukan 2 kegiatan upaya kemandirian)

C. Klasifikasi Mandiri

1. Pengorganisasian (dilengkapi dengan seksi-seksi)
2. Pertemuan (rutin bulanan, berjenjang, membuat rencana kerja dan notulen)
3. Melakukan KIE dan Konseling

4. Pencatatan, pendataan dan pemetaan sudah mengikuti pola R/R
5. Pelayanan kegiatan KB (lebih lengkap, 3-4 Bina Keluarga,ada UPPKS)
6. Upaya kemandirian (melakukan 3 kegiatan upaya kemandirian)

MEKANISME PENGUATAN IMP

A. Identifikasi

Melakukan pendataan institusi yang dilakukan oleh PKB/ PLKB terhadap IMP dan kelompok KB yang ada di wilayah kerjanya. Minimal 1 (satu) kali dalam setahun, Januari s/d Maret. Hasil identifikasi : Kuantitas dan Kualitas IMP.

B. Pelaksanaan

1. Upaya pengembangan kuantitas
2. Pengembangan pola pembinaan
3. Upaya pengembangan kualitas

C. Pembinaan

1. Jenis Pembinaan
   a. Langsung (kunjungan, pertemuan, momentun)
   b. Tidak langsung (lomba-lomba, balik, media KIE)
2. Pengembangan Pola Pembinaan
   a. Aspek pengetahuan
   b. Aspek keterampilan
   c. Aspek semangat kerja (motivasi)
   d. Aspek peningkatan kemandirian institusi

D. MONITORING DAN EVALUASI

1. Pemantauan/ Pembinaan terhadap IMP
2. Pemantauan *database online* IMP
3. Pemantauan *database* kelompok kegiatan
4. Monitoring Dalap
5. Pengamatan langsung di lapangan
6. Pembinaan secara berjenjang dan berkesinambungan

METODE KONTRASEPSI MODERN

Keluarga Berencana

Keluarga Berencana adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan, dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas.

Pengaturan kehamilan adalah upaya untuk membantu pasangan suami istri untuk melahirkan pada usia yang ideal, memiliki jumlah anak, dan mengatur jarak kelahiran anak yang ideal dengan menggunakan cara, alat, dan obat kontrasepsi.

Manfaat Keluarga Berencana (KB)

KB dapat mencegah munculnya bahaya-bahaya akibat :

1. Kehamilan terlalu dini
2. Kehamilan terlalu tua
3. Kehamilan dengan jarak terlalu dekat
4. Terlalu sering hamil dan melahirkan

Jenis Pilihan Metode Kontrasepsi

1. Pil

a. Pil Progestin/Mini Pil

1) Cara Kerja

- Mencegah Pelepasan sel telur dari indung telur
- Mengentalkan lendir leher rahim sehingga dapat menggangu pertemuan antara sperma dan sel telur.

2) Kelebihan

- Sebagai kontrasepsi, efektivitasnya sangat tinggi mencapai 97%. Yang berarti tingkat kegagalannya hanya 3 kehamilan per 1 perempuan dalam 1 tahun pertama.
- Tidak memperngaruhi produksi ASI.
- Tidak mengganggu hubungan sexual.
- Kesuburan cepat kembali setelah berhenti minum pil.

3) Keterbatasan

- Menyebabkan perubahan pola Haid.
- Dapat menyebabkan kenaikan berat badan.
- Dapat menyebabkan sakit kepala ringan, perubahan suasana hati, mual.

- Tidak memberikan perlindungan terhadap penularan HIV atau penyakit kelamin (Infeksi Menular Seksual.

4) Cara Penggunaan

- Di minum di waktu yang sama dan setiap hari.
- Jika lupa minum 1 pil, maka harus segera minum pil setelah ingat sebanayak 2 kali di hari yang sama.
- Jika lupa minum 2 pil atau lebih, maka harus minum sebanayak 2 pil setiap hari sampai jadwal yang ditetepkan, gunakan kontrasepsi lain (kondom) sampai paket pil habis.

5) Tidak Bisa Di bunakan Apabila

- Hamil atau diduga hamil.
- Sering lupa minum pil.
- Pendarahan vagina yang belum jelas penyebabnya.
- Mengidap hipertensi, perokok berusia >35.
- Menderita stroke, kanker payudara, atau penyakit hati
- Sedang mengkonsumsi obat untuk kejang kejang atau tuberkulosis.

6) Tempat Pelayanan

- Pil menyusui bisa didapatkan di fasilitas kesehatan.

7) Rumor Fakta

- **Rumor :** ASI Menjadi Kering
  Fakta : Pil menyusui tidak akan membuat ASI menjadi kering, karena memang diperuntukan bagi ibu yang menyusui.
- **Rumor :** Sudah Pakai Pil Tetap Hamil
  Fakta : Seperti halnya alat kontrasepsi laiinya, Pil juga Mempunyai tingkat kegagalan, meskipun sangat kecil, yaitu 3 kehamilan dari 100 perempuan dalam 1 tahun.

b. Pil Kombinasi

1) Cara Kerja

- Mencegah Pelepasan sel telur dari indung telur
- Mengentalkan lendir leher rahim sehingga dapat menggangu pertemuan antara sperma dan sel telur.

2) Kelebihan

- Efektifitas Cukup Tinggi mencapai 92%
- Membantu mengurangi pendarahan menstruasi dan kram
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Mengurangi resiko kehamilan di luar rahim, kanker ovarium, kanker endometrium, kista ovarium, dan penyakit radang panggul laiinya.
- Mudah didapatkan di fasilitas kesehatan atau apotek
- Mengurangi jerawat
- Mengobati PMS

3) Keterbatasan

- Menggangu produksi ASI
- Perubahan pola haid
- Dapat menyebabkan kenaikan atau penurunan berat badan
- Mungkin meyebabkan sakit kepala ringan dan mual

- Tidak menjamin perlindungan terhadap penularan HIV dan penyakit kelamin

4) Cara Penggunaan

- Diminum secara rutin
- Jika lupa minum 1 pil, maka harus minum sebanyak 2 pil di hari yang sama
- Jika lupa minum 2 pil atau lebih, maka harus minum 2 pil setiap hari sampai sesuai jadwal yang ditetapkan. Gunakan kontrasepsi lain (kondom) sampai paket pil habis
- Pil kombinasi dapat diminum setelah dilakukan pemeriksaan oleh nakes
- Bagi ibu hamil yang memberikan ASI secara eksklusif, maka pil kombinasi diberikan 6 bulan pasca persalinan.
- Bagi ibu yang tidak memberikan ASI Eksklusif, maka pil kombinasi diberikan 6 minggu pasca persalinan.

5) Tidak Bisa Di bunakan Apabila

- Hamil atau diduga hamil
- Menyusui kurang dari 6 bulan
- Pendarahan vagina yang tidak diketahui penyebabnya
- Hipertensi dan diabetes
- Perokok berusia >35 tahun
- Menderita kanker payudara
- Mengidap stroke, penyakit jantung atau penyakit hati
- Migrain disertai pandangan kabur
- Mengkonsumsi obat untuk kejang-kejang atau tuberkulosis

6) Tempat Pelayanan

- Pil kombinasi dapat didapatkan di fasilitas kesehatan

7) Rumor Fakta

a.	Rumor :	Menyebabkan Rambut Rontok

	Fakta :	Pada sebagian orang dapat mengurangi rambut berlebihan pada wajah dan tubuh
b.	Rumor :	Dapat digunakan sewaktu ingin berhubungan
	Fakta :	Harus diminum secara teratur.
c.	Rumor :	Dalam jangka waktu panjang pil yang diminum akan menumpuk di badan
	Fakta :	Dengan secara rutin akan di keluarkan bersamaan dengan buang air kecil dan besar
d.	Rumor :	Sudah Minum tetap hamil
	Fakta :	Seperti halnya alkon laiinya Pil kombinasi juga ada kegagalan yaitu 8 kehamilan dari 100 perempuan ditahun pertama (keberhasilan 92%)

2. IUD

A. Cara kerja

- Menghambat sperma untuk masuk ke saluran sel telur
- Mencegah sperma dan sel telur bertemu sehingga tidak terjadi kehamilan

- Membuat sperma sulit masuk kedalam alat reproduksi perempuan dan mengurangi kemampuan sperma untuk melakukan pembuahan

B. Kelebihan

- Efektif mencegah kehamilan dengan tingkat keberhasilan 99%
- Dapat segera efektif sebagai alat kontrasepsi langsung setelah pemasangan
- Tidak mempengaruhi kualitas ASI
- Dapat digunakan sampai Menopouse
- Tidak ada iteraksi dengan obat-obatan seperti obat tuberculosis (TBC), epilepsi (AYAN).
- Pada umumnya tidak mengganggu hubungan suami istri
- Tidak mengandung hormone Sehingga **tidak Gemuk.**

C. Keterbatasan

- Perubahan siklus haid (umumnya pada 3-6 bulan pertama)
    1. Dapat menyebabkan kram/mules
    2. Haid lebih lama dan lebih banyak
    3. Pendarahan bercak selama beberapa minggu
- Tidak direkomendasikan untuk perempuan yang menderita IMS. Penderita IMS harus terlebih dahulu di obati sebelum menggunakan IUD
- Tidak melindungan terhadap penularan HIV/IMS

D. Cara penggunaan

I. Cara pemasangan

- Tanpa prosedur pembiusan, tenaga kesehatan yang terlatih memasang IUD ke dalam rahim melalui vagina. Benang IUD akan menggantung sampai saluran vagina, namun tidak keluar vagina.
- Pemasangan sebaiknya dilakukan pada saat siklus menstruasi karena pada saat itu mulut rahim lebih terbuka sehingga lebih mudah dipasangkan
- Setelah prosedur pemasangan, petugas kesehatan akan memberikan informasi/kartu mengenai jenis IUD, tanggal pemasangan, tanggal kontrol dan tanggal pelepasan.

- Ibu yang menggunakan IUD melakukan kontrol kembali sebulan setelah pemasangan
- Prosedur pemasangan hanya berlangsung 10 menit.

II. Cara pencabutan

- Tenaga kesehatan mncabut IUD secara perlahan sampai keluar dari rahim
- Pencabutan sebaiknya dilakukan pada saat siklus menstruasi. Hal ini diakibatkan pada saat itu rahim akan terbuka sehingga memudahkan pemasukan atau pencabutan IUD. Juga mengurangi rasa sakit dan memudahkan dalam prosesnya

III. Waktu Pemasangan.

- IUD dapat dipasang setiap saat selama tidak hamil
- IUD sebaiknya dipasang ketika sedang menstruasi, yaitu pertengahan atau saat akhir periode menstruasi
- IUD dapat dipasang segera setelah bersalin/keguguran. Jika sudah terlewat dari 48 jam setelah melahirkan, IUD dapat dipasang di atas 4 minggu setelah melahirkan/keguguran

E. Tidak bisa digunakan jika

- Hamil atau diduga hamil
- Sudah lewat 48 jam pasca melahirkan dan belum 4 minggu
- Pendarahan vagina yang tidak diketahui penyebabnya
- Memiliki infeksi menular seksual
- Memiliki kelainan rahim

F. Tempat pelayanan

- Puskemas/klinik pratama/Rumah sakit D Pratama
- Praktik Dokter
- Praktir Bidan
- Rumah sakit

G. Rumor dan fakta

a.	Rumor :	IUD bisa Berpindah tempat
	Fakta :	Normalnya IUD tetap berada di rahim.

b.	Rumor :	IUD Bisa keluar sendiri
	Fakta :	Bisa keluar disebabkan pemasangan tidak tepat, tidak mencapai dinding atas rahim (fundus) sehingga IUD gampang tertarik keluar. Bisa juga kurangnya konseling pasca pemasangan sehingga klien kurang faham dengan IUD (IUD memiliki benang, jika dirasakan dekat lubang vagina, jangan ditarik)
c.	Rumor :	IUD membuat wanita tidak subur
	Fakta :	IUD adalah metode kontrasepsi yang tidak membutuhkan waktu untuk mengembalikan kesuburan wanita. Wanita dapat segera hamil setelah IUD di lepas
d.	Rumor :	Benang IUD membuat suami tidak nyaman saat berhubungan
	Fakta :	Benang IUD yang dipotong terlalu pendek dapat menimbulkan kesan tidak nyaman, karena lebih kaku, sebenarnya benang bisa tidak dipotong dan hanya diselipkan saja.
e.	Rumor :	IUD menyebabkan pendarahan terus menerus
	Fakta :	Sebenarnya tidak terus menerus, hanya akan lebih panjang masa pendarahannya, hal ini di karenakan secara normal pada saat kita mens, maka uterus rahim akan berkontraksi/akan mengkerutkan diri agar pembuluh darah di rahim, yang robek akibat menstruasi dapat tertutup. Tetapi dikarenakan ada benda asing (IUD) maka proses kontraksi ini akan terganggu, sehingga pembuluh darah jadi tidak tertutup sebagaimana bila tidak ada IUD.
f.	Rumor :	IUD tetep bisa hamil

	Fakta :	Sama halnya seperti Alat dan obat kontrasepsi laiinya IUD juga ada kemungkinan hamil namun hanya 6 – 8 dari 1000 perempuan pengguna IUD
g.	Rumor :	IUD dapat menimbulkan kanker
	Fakta :	Tidak ditemukan pengguna IUD mengalami Kanker. Justru pengguna IUD baik pada saat pemasangan maupun kontrol dapat dilakukan secara bersamaan dengan tes deteksi dini kanker rahim.
h.	Rumor :	Menimbulkan hamil di luar kandungan
	Fakta :	Justru sebaliknya, IUD sangat menurunkan resiko hamil di luar kandungan atau disebut juga dengan kehamilan *ektopik*, dan bila ada hanya 12 per 10.000 wanita pertahun.
i.	Rumor :	IUD menempel padatuuh bayi
	Fakta :	Pada kasus kegagalan IUD yang mengakibatkan kehamilan, IUD akan terlepas bersamaan dengan lahirnya bayi. Dan IUD tidak akan mempengaruhi tumbuh kembang bayi.
j.	Rumor :	IUD harus dicabut satt pengguna Meninggal
	Fakta :	IUD tidak perlu di cabut saat meninggal, sama halnya dengan orang pengguna cicin jantung tambalan gigi, atau pen pada tulang yang patah.

3. SUNTIK Progestin

A. Cara kerja

- Mencegah pelepasan sel telur dari indung telur
- Mengentalkan lendir leher rahim sehingga dapat mengganggu pertemuan antara sperma dan sel telur

B. Kelebihan

- Efektifitas mencapai 97% dalam pencegahan kehamilan
- Tidak berpengaruh pada hubungan seksual
- Tidak mempengaruhi dalam produksi ASI
- Menurunkan resiko kanker *endometrium*, kehamilan di lura kandungan dan resiko radang pinggul.
- Tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius pada penyakit jantung dan ganguan pembekuan darah
- Praktis dan cepat

C. Keterbatasan

- Pemulihan kesuburan bertahap sampai 10 bulan setelah masa akhir suntik
- Menyebabkan gangguan haid, sampai tidak mendapat haid (*amenore*)
- Dapat menyebabkan kenaikan berat badan

- Dalam beberapa orang menyebabkan pusing kepala, perubahan suasana hati, mual danmenurunkan gairah seksual
- Memerlukan kunjungan rutin 3 bulan sekali

D. Cara penggunaan

- Menyuntikan hormon progestin pada bokong, lengan atau paha
- Tidak boleh digunkan 4 kali dalam setahun
- Apabila terlambat mendapatkan suntikan segera hubungi tenaga kesehatan

E. Tidak bisa digunakan jika

- Hamil atau di duga hamil
- Sedang menyusui kurang dari 6 minggu
- Pendarahan vagina yang tidak diketahui penyebabnya
- Memiliki penyakit tekanan darah tinggi (>160/>100)
- Menderita atau memiliki riwayat kanker payudara
- Memiliki penyakit jantung

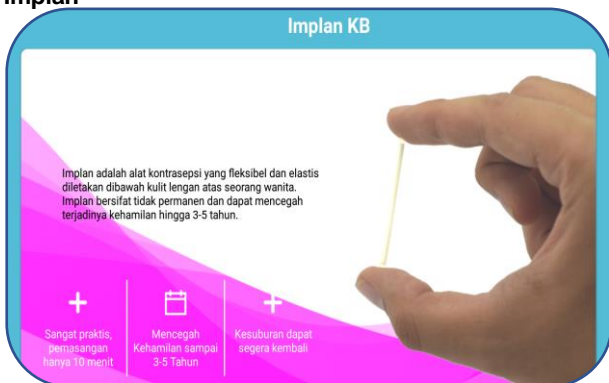
F. Tempat pelayanan

- Puskemas/klinik pratama/Rumah sakit D Pratama
- Praktik Dokter
- Praktir Bidan

G. Rumor dan fakta

a.	Rumor :	Darah haid tidak keluar dan menumpuk di rahim sehingga menyebabkan berbagai penyakit
	Fakta :	Hormon progestin pada suntik 3 bulan menyebabkan sel telur tidak keluar dari indung telur. Karena tidak ada sel telur, maka tidak akan terjadi penebalan dinding rahim, sehingga tidak ada darh haid yang keluar
b.	Rumor :	Sudah paki suntik tetep hamil
	Fakta :	Sama halnya sepeti alkon laiinya suntik juga memiliki kegagalan yaitu 3 dari 100

		pengguna suntik artinya tingkat pencegahan hamil adalah 97%

4. Implan

A. Cara kerja

- Hormon yang terdapat pada implan dilepaskan secara perlahan-lahan dan mengentalkan lendir pada mulut rahim, sehingga menghambat pergerakan sperma.
- Hormon mengganggu pembentukan lapisan pada didin rahim atau endometrium, sehingga seltelur yang sudah di buahi sulit menempel pada dinding rahim dan kehamilan tidak terjadi

B. Kelebihan

- Efektivitas sangat tinggi.
- Pengembalian tingkat kesuburan yang cepat pasca pencabutan
- Tidak memerlukan pemeriksaan organ reproduksi (Vagina)
- Tidak mengganggu produksi dan kualitas ASI
- Mengurangi nyeri haid dan jumlah darah haid
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Menurunkan resiko beberapa penyakit radang panggul.

C. Keterbatasan

- Memepengaruhi periode haid (haid menjadi sedikit atau hanya bercak), haid tidak teratur atau jarang haid
- Perubahan berat badan. Namun sangat kecil kemungkinan tersebut
- Perubahan suasana hati
- Beberapa pengguna mengalami sakit kepala, pusing,nyeri payudara, gelisah dan mual-mual
- Efektivitas implan menurun apabila dipakai sambil menggunkan obat-obatan tuberkulosis, epilepsi
- Tidak melindungi terhadap penularan AIDS atau Penyakit kelamin (IMS)

D. Cara penggunaan

- Cara pemasangan :
  1) Tenaga kesehatan terlatih memberikan bius lokal untuk menghindari rasa nyeri
  2) Implan diletakkan di bawah kulit
  3) Proses ini tidak perlu di jahit
  4) Waktu pemasangan singkat
  5) Dipasang di lengan yang nyaman bagi perempuan
  6) Teraba oleh tangan menandakan bahwa pemasangannya dilakukan secara benar

- Cara Pencabutan :
  1) Tenaga kesehatan terlatih memberikan bius lokal untuk menghindari rasa nyeri dan mengeluarkan impan dari lengan atas
  2) Tenaga kesehatan mencabut implan menggunkan alat
  3) Bekasnya cukup dibalut, tidak perlu di jahit.

- Waktu Pemasangan :
  1) Implan dapat dipasang setiap saat selama tidak hamil
  2) Implan dapat dipasang segera setelah bersalin/keguguran

E. Tidak bisa digunakan jika

- Hamil atau diduga hamil

- Pernah terkena kanker payudara dan sedang mengalami serangan sumbatan pembuluh darah
- Mengalami perdarahan melalui vagina yang tidak diketahui penyebabnya.
- Sedang minum obat untuk *Tuberkulosis* (TBC), infeksi jamur dan epilepsi

F. Tempat pelayanan

- Puskesmas/Klinik Pratama/Rumah sakit D pertama
- Praktik dokter
- Praktik bidan
- Rumah sakit

G. Rumor dan fakta

a.	Rumor :	Implan berpidah tempat atau hilang
	Fakta :	Implan tidak berpindah atau hilang, implan tetap berada sampai di cabut. Dalam beberapa kejadian dipasang oleh tenaga yang kurang profesional dipasang terlalu dalam, dan akseptor tidak mengatahuinya maka di sangka implan hilang
b.	Rumor :	Meningkatkan resiko hamil di luar kandungan
	Fakta :	Implan tidak meningkatkan resiko kehamilan di luar kandungan.
c.	Rumor :	Tidak boleh bekerja berat atau angkat berat
	Fakta :	Tidak ada hubungan bekerja berat atau angakat berat dengan pemasangan Implan. Idealnya lengan akan sembuh dalam waktu 1 minggu dan setelahnya bisa berkativitas normal
d.	Rumor :	Menyebabkan rahim kering/sulit subur kembali
	Fakta :	Implan tidak menyebabkan rahim kering, sebaliknya rahim bisa langsung subur pasca pencabutan implan.

e.	Rumor :	Haid tidak keluar dan menjadi darah kotor dalam tubuh
	Fakta :	Implan bekerja dengan mempengaruhi keadaan lendir dalam rahim dan juga pelepasan sel telur sehingga pada umumnya pengguna implan akan membuat haid terhenti (*amenore*) atau kadang timbul bercak (*spotting).* Perlu diingat bahwa haid yang terhenti akibat penggunaan implan/hormonal laiinya tidaklah berbahaya (tidak ada darah kotor yang tersimpan/terhambat). Proses siklus haidnya terhenti akibat pelepasan sel telur dihambat. Proses haid yang terhenti mengakibatkan tidak ada perlukaan pada dinding rahim yang menyebabkan perdarahan (haid).
f.	Rumor :	Sudah pasang implan hamil
	Fakta :	Pasti ada kegagalan, namun ini sangatlah kecil yaitu 5 dari 10.000 perempuan pengguna Implan.

5. Kondom

A. **Cara kerja**
- Menghalangi agar sperma tidak masuk vagina sehingga mencegah kehamilan
- Menghalangi masuknya bakteri, virus, atau jamur masuk ke vagina sehingga mencegah penularan infeksi menular seksual dan HIV
- Kondom hanya untuk satu kali pakai

B. Kelebihan
- Efektivitas mencapai 85% atau angka kegagalan 15 kehamilan per 100 perempuan pertahun
- Mudah didapat dan digunakan
- Mencegah kehamilan, IMS dan HIV sekaligus
- Tidak mengganggu produksi Asi
- Tidak perlu resep dokter atau pemeriksaan kesehatan khusus

C. Keterbatasan
- Cara dan kedisiplinan dalam penggunaan sangat mempengaruhi keberhasilan kontrasepsi
- Harus selalu tersedia setiap kali berhubungan sek**sual**

D. **Cara penggunaan**
- Harus menggunakan kondom baru dan perhatikan masa kadaluarsanya jangan sampai melewati
- Kondom dipasang saat penis ereksi
- Pangkal kondom ditarik hingga pangkal penis
- Setelah enjakulasi (sperma keluar), pegang pangkal kondom dan keluarkan kondom selagi masih ereksi (mengeras)
- Ikatkan pangkalnya dan bungkus kondom, lalu di buang di tempat sampah

E. Tidak bisa digunakan jika
- Mengidap elergi terhadap bahan lateks

F. **Tempat pelayanan**
- Kondom dapat diperoleh melalui petugas KB, apotik, toko/mini market, dan fasilitas kesehatan

G. Rumor dan fakta

a.	Rumor :	Kondom mengganggu ereksi (impoten)
	Fakta :	Kondom malah dapat mempertahankan ereksi.
b.	Rumor :	Kondom tertinggal ketika sudah selesai berhubungan.
	Fakta :	Hal ini bisa terjadi, jika keadaan penis sudah “loyo” di dalam vagina, namun kondom belum di lepas. Harusnya penis segera dikeluarkan dan kondom dilepas ketika penis masih mengeras
c.	Rumor :	Zat kimia yang terkandung berbahaya bagi wanita
	Fakta :	Zat-zat ini telah teruji secara klinis aman, jadi bisa dipastikan aman. Dengan catatan bahwa wanita maupun pria tidak mempunyai alergi terhadap bahan lateks
d.	Rumor :	Kondom bisa bocor
	Fakta :	Kondom terbuat dari bahan yang sangat tipis,namun yang menyebabkan kondom sobek adalah biasaya pemasangan yang kurang benar, tidak sesuai ukuran.
e.	Rumor :	Kondom yang digunakan harus steril
	Fakta :	Kondom tidak harus steril karena organ reproduksi pun pada dasarnya tidak bersifat steril. Namun demikian, kondom yang harus digunakan haruslah sekali pakai dan tidak boleh digunakan kembali

6. MOP / Vaksektomi (Medis Operasi Pria)

A. **Cara kerja**

- Melakukan penutupan sel mani sehingga sel mani tidak masuk kedalam saluran cairan mani
- Pada waktu senggama dan ejakulasi hanya cairan mani yang masuk ke vagina tanpa sel mani
- Pria yang melakukan vasektomi tetap memproduksi sel mani/sperma, namun sperma ini akan terserap kembali oleh tubuh (karena sperma berisi protein)

B. Kelebihan

- Sangat efektif mencegah kehamilan yaitu 97-98%
- Tidak mempengaruhi kemampuan seksual pria
- Aman, sederhana, mudah dan cepat (tindakan medis dilakukan dengan cepat,singkat)
- Tindakan medis vasektomi dapat dilakukan dengan metode tanpa pisau bedah. Hanya menggunakan alat kedokteran sederhana yang disebut klem vasektomi dengan tenaga terlatih
- Dilakukan sekali dan efektif dalam jangka panjang.

C. Keterbatasan

- Setelah melakukan operasi, akseptor harus beristirahat 2-3 hari dan disaran kan untuk tidak bekerja berat hingga beberapa hari sebelum pulih 100%

- Perlu tenaga terlatih untuk melakukan tindakan vasektomi
- Sesudah vasektomi masih harus menggunakan kondom 12 kali atau alkon laiinya selama 3 bulan

D. Cara penggunaan

- Dilakukan dengan menggunakan bisu lokal, tanpa pisau bedah dan tanpa jahitan.

E. Tidak bisa digunakan jika

- Ada kelainan pada buah dan kantung zakar
- Memiliki penyakit penyerta, maka harus berkonsultasi terlebih dahulu kepada dokter
- Belum yakin untuk tidak memiliki anak lagi
- Jumlah anak kurang dari 2 dan anak terakhir berumur kurang dari 2 tahun

F. Tempat pelayanan

- Rumah sakit

G. Rumor dan fakta

a.	Rumor :	Vasektomi sama dengan kebiri
	Fakta :	Vasektomi bukanlah kebiri vasektomi hanya menutup saluran sel sperma buka pemotongan sebagian atau seluruh organ kelamin pria.
b.	Rumor :	Jadi impoten
	Fakta :	Vasektomi dilakukan di sekitar buah zakar dan jauh dari saraf untuk ereksi sehingga tidak menimbulkan impoten pada suami
c.	Rumor :	Menurunkan libido
	Fakta :	Tidak berpengaruh pada nafsu seksualitas, karena buah zakar yang menghasilkan hormon testosteron (pemberi sifat kejantanan dan libido) tetap berfungsi dengan baik.
d.	Rumor :	Tidak bisa enjakulasi

	Fakta :	Vasektomi tidak mengalami perbedaan seperti sebelumnya. Yang membedakan hanyalah mani yang keluar tidak mengandung sel mani (calon bayi)
e.	Rumor :	Vasektomi tetap bisa hamil
	Fakta :	Mungkin bisa saja terjadi, hal ini disebabkan karena pasangan sudah merasa aman setelah melakukan vasektomi. Padahal seharusnya meskipun sudah melakukan vasektomi selama 3 bulan istri harus tetap menggunakan alkon laiinya atau suami menggunakan kondom selama 12 kali.
f.	Rumor :	Tidak boleh kerja berat
	Fakta :	Tidak benar, suami boleh bekerja berat setelah dirasa sudah sembuh total 100%.

7. MOW / TUBEKTOMI (Medis Operasi Wanita)

A. Cara kerja

- Tubektomi mencegah pertemuan sperma dengan sel telur dengan jalan menutup kedua saluran telur. Sehingga sel

telur tidak dapat dibuahi sperma dan tidak terjadi kehamilan

B. Kelebihan

- Efektifitas 99,5%
- Cocok untuk pasangan yang sudah memutuskan untuk mencukupi anaknya
- Tidak mempengaruhi kualitas dan produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak ada perubahan dalam fungsi seksual
- Rahim tidak diangkat sehingga ibu masih mendapat HAID
- Secara psikologis memberikan rasa nyaman kepada pasangan dalam kehidupan seksual karena tidak kawatir terjadi kehamilan.
- Efektif dalam jangka waktu lama
- Dapat dilakukan segera setelah persalinan ataupun keguguran

C. Keterbatasan

- Setelah pembedahan ibu harus beristirahat selama 2-3 hari dan tidak boleh bekerja berat selama 1 minggu
- Dapat muncul rasa nyeri dan bengkak pada daerah operasi, namun bisa diatasi dengan obat
- Resiko komplikasi kecil (meningkat apabila digunakan anastesi/pembiusan umum)
- Tidak melindungi dari penyakit kelamin/infeksi menular seksual termasuk HIV/AIDS

D. Cara penggunaan

- **Cara pemasangan**
  1. Penyumbatan saluran telur dengan cara pengikatan dan pemotongan atau pemasangan cicin pada saluran telur kanan dan kiri

- **Waktu pemasangan**
  1. Pasca persalinan normal
     - Segera setelah proses persalinan hingga 1 minggu
     - Tunda pemasangan setelah minggu ke-1 hingga ke-6

- Dapat dipasang kembali setelah minggu ke-6
2. Post section
   - Dapat segera dipasang
3. Interval
   - Sewaktu-waktu
4. Pasca keguguran

E. Tidak bisa digunakan jika

- Hamil atau di duga hamil
- Baru persalinan diatas 1 minggu tubektomi bisa dilakukan segera setelah persalinan, hingga dibawah 1 minggu atau diatas 6 minggu paska persalinan.
- Perdarahan vagina yang belum jelas.
- Infeki sistemik atau panggul yang akut
- Tidak boleh menjalani proses pembedahan
- Belum yakin mengenai keingginan untuk tidak memiliki anak lagi
- Jumlah anak kurang dari 2 dan umur anak terakhir dibawah 2 tahun.

F. Tempat pelayanan

- Rumah sakit

G. Rumor dan fakta

a.	Rumor :	Menghilangkan hasrat seksual wanita
	Fakta :	Tidak menghilangkan seksual, malah secara psikologis membuat wanita nyaman karena sudah aman
b.	Rumor :	Dianggap sebagai pengangkatan rahim
	Fakta :	Tubektomi bukan mengangkat rahim melainkan hanya memotong atau mengikat saluran telur
c.	Rumor :	Masih tetap bisa hamil
	Fakta :	Efektifitas kberhasilan tubektomi adalah 99,5%, artinya ada kegagalan 5 dari 1000 perempuan selama tahun pertama penggunaan.
d.	Rumor :	Tidak bisa lagi kerja berat

	Fakta :	Boleh bekerja berat seperti biasanya, namun seperti halnya operasi laiinya, akseptor Tubektomi harus beristirahat selama beberapa hari sampai merasa sembuh total.
e.	Rumor :	Tubektomi bisa dibuka kembali
	Fakta :	Benar…! Kemajuan teknologi kedokteran sudah memungkinkan proses tubektomi untuk dibuka kembali. Namun demikian prosedur ini masih belum umum, sangat mahal, dan hanya bisa dilakukan dirumah sakit-rumah sakit tertentu saja.

8. MAL

A. Cara kerja

- Menyusui merangsang peningkatan hormon prolaktin. Peningkatan hormon prolaktin menekan hormon estrogen yang diperlukan untuk pematangan sel telur.
- Sebaiknya perlu meniatkan diri sejak perawatan kehamilan agar dapat segera menyusui pasca persalinan.
- MAL dapat dipratikan jika :
  1. Ibu belum mengalami menstruasi

2. Bayi disusui secara eksklusif
3. Umur bayi kurang dari 6 bulan

B. Kelebihan

- Efektivitas tinggi
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak ada efek samping
- Tidak ada resiko kesehatan
- Tidak perlu pengawasan medis
- Tidak perlu obat atau alat
- Tidak ada biaya
- Alamiah

C. Keterbatasan

- Hanya efektif jika :
  1. Ibu belum mengalami menstruasi sejak melahirkan, dan
  2. Bayi menyusu secara ekslusif, serta
  3. Umur bayi kurang dari 6 bulan
- Tidak melindungi terhadap IMS/HIV
- Bagi orang dengan HIV AIDS (ODHA) yang ingin menggunakan MAL sebagai kontrasepsi harus berkonsultasi ke tenaga kesehatan.
- Bagi ibu yang sedang mengonsumsi obat-obat tertentu, agar dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

D. Cara penggunaan

- Sebaiknya perlu meniatkan diri sejak perawatan kehamilan agar dapat segera menyusui pasca persalinan.
- Menyusui dilakukan kapan saja setelah bayi dilahirkan dan ibu belum mendapatkan menstruasi.

E. Tidak bisa digunakan jika

- Ibu menderita HIV lanjut atau baru terinfeksi
- Ibu mengonsumsi obat-obatan tertentu, umumnya obat yang dapat masuk kedalam ASI. Biasanya jenis obat-obatan yang berbahaya bagi bayi (belum sesui untuk umur bayi). Misalnya ibu mengalami infeksi berat dan harus menggunakan jenis antibiotik seperti tetrasiklin, dll. Maka ibu tidak boleh menyusui karena efek obat tersebut tidak

baik untuk bayi. Untuk memudahka, saat menggunakan MAL dan mengalami ganguan kesehatan, konsultasikan pada dokter tentang panduan obat yang aman buat ibu menyusui dan bayi, karena tidak semu obat berbahaya.

- Bayi memiliki kelainan yang mengganggu proses menyusui.
- Sudah mendapat haid sejak bersalin.
- Bayi tidak menyusui bayi secara ekslusif
- Usia bayi lebih dari 6 bulan
- Bekerja dan berpisah dari bayi lama dari 6 jam

F. Tempat pelayanan

- Tidak memerlukan tempat pelayanan khusus

G. Rumor dan fakta

a.	Rumor :	Sudah menyusui tetap hamil
	Fakta :	Ibu tersebut mungkin tidak mengikuti persyaratan MAL. MAL hanya dapat efektif mencegah kehamilan jika ibu menyusui secara eksklusif, haid belum datang kembali, dan bayi berusia dibawah enam bulan. Jika salah satu saja dari kondisi ini tidak terpenuhi, MAL sudah tidak dapat lagi digunakan sebagai metode kontrasepsi
b.	Rumor :	Ibu yang bekerja tidak dapat memilih MAL sebagai metode kontrasepsi.
	Fakta :	Wanita yang mampu menjaga bayinya bersama dengan mereka di tempat kerja atau sekitar dan mampu menyusui secara teratur dapat mengandalkan MAL selama mereka memenuhi kriteria MAL. Wanita yang terpisah dari bayinya dapat menggunakan MAL jika menyusui terpisah kurang dari 4 jam. Wanita juga dapat memerah ASI setidaknya setiap 4 jam, namun tingkat kehamilan mungkin sedikit lebih tinggi pada wanita yang terpisah dengan bayinya. Satu studi

		yang menilai pengguna MAL pada wanita bekerja memperkirakan tingkat kehamilan 5 dari 100 wanita pada 6 bulan pertama setelah melahirkan, dibandingkan dengan sekitar 2 per 100 wanita dengan MAL pada pengguna biasa.
c.	Rumor :	Ibu yang melahirkan secara caesar tidak dapat mengunakan metode MAL sebagai ganti alat dan obat kontrasepsi
	Fakta :	Bisa tetap menggunakan MAL, dengan syarat wajib dan patuh pada 3 syaratnya, yaitu : ibu menyusui secara eksklusif, haid belum datang kembali, dan bayi berusia dibawah enam bulan terpenuhi
d.	Rumor :	Ibu menyusui tidak boleh minum obat
	Fakta :	Memang benar, bahwa ada beberpa obat yang bisa masuk kedalam kandungan ASI dan berbahaya bagi bayi. Misalnya ibu mengalami infeksi berat dan harus menggunkan jenis antibiotic seperti tetrasiklin dll. Maka ibu tidak boleh menyusui karena efek obat tersebut menggunakan MAL dan mengalami ganguan kesehatan, konsultasikan pada dokter tentang panduan obat yang aman buat menyusui dan bayi, karena tidak semua obat berbahaya.

PRINSIP KONSELING KELUARGA BERENCANA

KONSELING KELUARGA BERENCANA (KB)

Konseling adalah Proses pemberian bantuan yang dilakukan seseorang kepada orang lain dalam membuat suatu keputusan atau memecahkan masalah melalui pemahaman tentang fakta-fakta dan perasaan-perasaan yang terlibat di dalamnya

Konseling Keluarga Berencana adalah Proses pemberian bantuan yang dilakukan seseorang (misalnya PLKB atau Kader KB) kepada calon akseptor dalam membuat suatu keputusan untuk memeilih metode kontrasepsi yang akan digunakan melalui pemahaman tentang fakta-fakta dan perasaan-perasaan yang terlibat di dalamnya.

ASPEK	MOTIVASI	NASIHAT	KONSELING
TUJUAN	Mengharap Klien mau mengikuti usul	Mengharap Kllien mengikuti usul	Membantu klien agar dapat menentukan keinginannya (Mengambil Keputusan)
INFORMASI YANG DIBERIKAN	Penekanan pada hal-hal baik	Penekanan pada hal baik atau buruk, tergantung nasihat yang diberikan	Harus memberikan informasi yang lengkap dan benar, serta objektif dan netral
ARAH KOMUNIKASI	Lebih banyak satu arah	Lebih banyak satu arah	Harus dua arah
KOMUNIKASI VERBAL DAN NON VERBAL	Kurang menerapkan komunikasi verbal dan non verbal	Komunikasi verbal dan non verbal	Komunikasi verbal dan non verbal mutlak harus dilakukan

KOMPONEN DALAM KONSELING

KONSELI

KONSELOR

KONSELING
KB

SUASANA YANG NYAMAN DAN
KONDUSIF

KOMPETENSI SEORANG KONSELOR

1. PENGETAHUAN : KELUARGA BERENCANA, KESPRO, DSB

2. SIKAP-SIKAP : EMPATI, KONGRUENSI, PENERIMAAN TANPA SYARAT

3. KETERAMPILAN : OBSERVASI, MENDENGAR AKTIF, BERTANYA

KETERAMPILAN OBSERVASI
TINGKAT LAKU NON VERBAL
TINGKAH LAKU VERBAL
KESENJANGAN TINGKAH LAKU VERBAL DAN NON VERBAL

KETERAMPILAN MENDENGAR AKTIF
Anda bukan hanya sekedar mendengar, melainkan juga menyimak dan mampu menyampaikan kembali apa yang kamu dengar

FAKTOR PENGHAMBAT KONSELING
FAKTOR KOMPETENSI
FAKTOR INDIVIDUAL
FAKTOR BERKAITAN DENGAN INTERAKSI
FAKTOR SITUASI

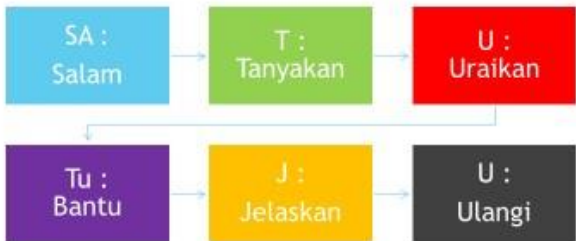
TEMPAT KONSELING
TENANG
TERJAMIN PRIVASI
NYAMAN
TIDAK BISING

LANGKAH KONSELING YANG HARUS DIPAHAMI :

Langkah SATUTUJU

SA : Salam → T : Tanyakan → U : Uraikan → Tu : Bantu → J : Jelaskan → U : Ulangi

LAMPIRAN

MARS KB

KELUARGA BERENCANA
SUDAH WAKTUNYA
JANGAN DIRAGUAN LAGI
KELUARGA BERENCANA
BESAR MAKNANYA
UNTUK HARI DEPAN NAN JAYA

PUTRA PUTRI YANG SEHAT
CERDAS DAN KUAT
KAN MENJADI HARAPAN
BANGSA
AYAH IBU BAHAGIA
RUKUN RAHAJA
RUMAH TANGGA TENTRAM
SENTOSA
2X

SALAM KB

“DASYAT
DUA ANAK, LEBIH SEHAT”

SALAM PETUGAS KB

“SEHAT SEMANGAT LUAR BIASA
ANTI SAMBAT”

SERSANI DWI NUGROHO

NIP. 19900919 201504 1 001

PKB AHLI PERTAMA

KAB. NGANJUK